

# چقندر گوشت

## :اجزاء

چقندر آدھا کلو

گوشت آدھا کلو

پالک آدھا کلو

نماتر تین عدد درمیانے

ہری مرچیں آٹھ عدد

لال مرچ پسی ایک چمچ

دھنیہ پسا ہوا ایک چمچ

بلدی چوتھائی چمچ

نمک حسب ذائقہ

گرم مصالحہ ایک چٹکی

تیل ایک کپ

ادرک لہسن کا پیسٹ دو چمچ

## بنانے کا طریقہ:

چقندر کو چھیل کہ چار حصے میں کاٹے پھر باریک کاٹے کر  
لیں ایک پتیلی میں چقندر، گوشت ۔ نمائز کاٹ کہ تیل سب  
مصالحے اور ادرک لہسن کا پیسٹ ڈال کہ پکنے رکھ دیں (پالک  
آخر میں ڈالنا ہے) پہلے سالن کی خوب بھنائی ہونے دیں جب



سالن اچھے سے بھن جائے اور ٹماٹر نظر آنا بند ہو جائے تب  
پانی ڈال کہ گوشت گلنے تک پکائے آخر میں پالک ڈال کہ دم  
دے لیں مزیدار چقندر گوشت تیار ہے۔

03466293728

03009382322

